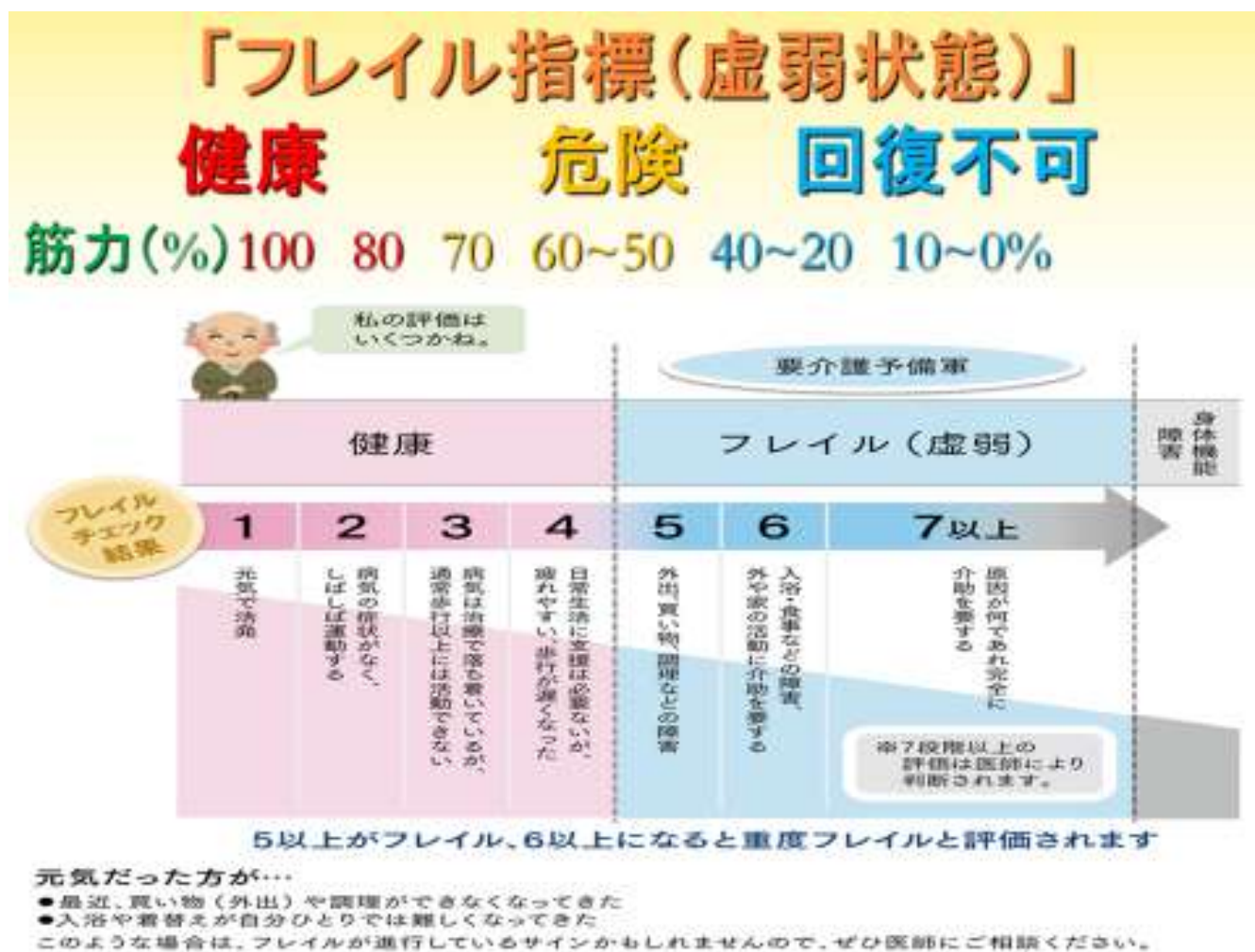


「フレイル教育・指導」

近年、社会的問題となっている、「フレイル（虚弱状態）」については新型コロナの影響により、さらに深刻な問題となっている状況です、三原市においてもこの1年余り、ステイホームでフレイル状態となったり、デイサービスやサロン活動の自粛でフレイル状態になった方をたくさんみてきました

フレイル状態は早目に対応すれば健康状態に戻れますが、一定の状態より低下すると要介護の状態になってしまいます、出来るだけ早期に、要支援レベルになる前の段階から身体の手入れをして予防に努める事が重要なポイントになります



フレイル指標で4レベルになる前からの対応が重要です、皆さん少し位弱っても「大丈夫、なんとかなる」と思っていますが、筋力低下は30%程度生じてしまうとADLに支障をきたす状態となります、30%低下した状態は上の表で言えば、すでにフレイル4レベルに達していますね、ごくわずかの筋力低下でも危険な状態なんです

「フレイル簡易チェック（5チェック）」では以下の様な状態が該当します

フレイル簡易チェック

あなたはいくつ当てはまりますか？
3つ当てはまったら要注意！
フレイルの疑いがあります。



① 握力が弱くなった

重いものを
持ち運ぶことが
難しくなった



② 歩くのが遅くなった

横断歩道を
青信号の間に渡るのが
難しくなってきた



③ 体重が減った

1年間で2～3kg
減っていたら注意



④ なんだか疲れやすくな
った…

以前よりも
だるさや疲れがある



⑤ 身体の活動レベルが
低下している

趣味の活動などに
出かけたりしなくなった



上記の5チェックで1～2項目の該当で「プレフレイル（フレイル前段階）」

3項目該当で「フレイル状態」と判断します

- ① 握力：全身の筋力低下を表します（手の力のみでなく、握力低下は下肢の筋力低下も表します、下肢の方が優先的に萎縮するからです）男性で28 kg、女性で18 kgが基準値半分以下になっていると歩行不能レベルになっています

※握力計で測定できなくても大丈夫 自分で簡易チェックしてみましょう

簡単フレイルチェック

- 握力計がなくても機能低下の評価は出来ます
- しっかり手を組み合わせて肘を伸ばした状態で肩を水平まで挙げる事が出来るかどうか？
- 上手く出来ない場合は全身的な筋力低下状態つまり「フレイル・歩行困難状態」ですので要注意！

○



×








- ② 歩行速度の低下：1 m 1 秒が正常速度です、1 mを 2 秒以上かかると移動能力の低下を表します。自宅内でも良いので 5mか 10mを何秒で歩いているか測定してみましょう、5mであれば 10 秒、10mであれば 20 秒以上かかるようであれば問題です
- ③ 体重減少：栄養障害（サルコペニア）を表します、適切な栄養がないと筋肉はつきません、逆に筋肉が破壊されますので要注意。出来るだけ毎日体重計に乗って測定してみましょう
- ④ 倦怠感：易疲労性は体力低下を表します、自分で思い当たる点はありませんか？ 1年前と比べて動くのがおっくうになっていませんか？
- ⑤ 活動性の低下：社会性とのつながりの低下を表します、家族以外の人と会っていますか、自宅にこもりがちになっていませんか？



※詳細なチェックを実施する場合は「フレイル15チェック」を行います
 数週間～数ヶ月で人間は「あっ」という間に弱ります、しかも自分の家の中で弱るんです
 とにかく「自宅内遭難」を回避しましょう

孤独(喪失感)と孤立は違いますよ！

- 1人になったら**孤独**(さみしい)かもしれませんが
- 外に出かけていれば**孤立**はしません！
- 家族と一緒にいても家庭内で**孤立**している事も多くあります！ちゃんと見合う事  
- **孤立**すると一気に弱りますよ！「**自宅内遭難!**」
- **自宅**が一番危ない、**自宅**で弱るんよ！「**キャ～**」
- とにかく、家の中に引きこもりにらない事！

楽に筋肉はつきませんがフレイルが進行する前に適切な練習をすれば必ず筋力はつきま
す、皆さん「体操をしていた」とか「歩いていた」と言われますが、体操は柔軟性、歩行
は持久性であり、根幹は筋力トレーニングなんです

どれも実行しないと効果はないよ！

- 「食事療法・運動療法・薬物療法」の3本柱でしょ！
「薬だけ飲んで、運動もせず、好きなだけ食べる×」
「食事・睡眠・運動」も大事、「欲望」と「意欲」の違い
注：せいかつかいぜん(生活改善)
＝せいかくかいぜん(性格改善)なのでしょう！



上記のチェックで要注意状態であれば、適切なリハビリの介入、栄養状態の改善等が必要と
なります、又、サロンへの参加で百歳体操（筋トレ）を地域の皆さんと一緒にいきましょう

自分自身で考えていても対応は難しいですね、自分自身やご家族の事で「フレイル」が気にな
る場合は、気軽に相談してください、フレイル指導の必要性があれば医師・リハビリスタ
ッフが可能な限り対応致します

うまいもんばっか食って、
しゃべってばかりで、ずっと、寝てて元
気にはなりません、
「一発逆転はありません、
体の手入れをなめちゃダメ!!」



<実施内容としては>

「リハビリスタッフによる指導の実施」

- ・フレイル状態についての相談・問診
- ・フレイルの講義
- ・フレイルの評価の実践
- ・運動機能評価（握力測定、片足バランス、歩行速度、立ち上がりテスト等を実施し、現在の状態がどのような状態であるかの説明を行います）
- ・適切な筋力トレーニングの指導
- ・百歳体操（筋トレ）の紹介と実践、サロン活動の必要性の説明
- ・口腔トレーニング
- ・肩・頰のトレーニング
- ・個別のリハビリプログラムの提案

「その他 医療スタッフによる指導の実施」

- ・介護保険についての講義
- ・食事・栄養の指導
- ・認知症のチェック・講義

※上記の内容を中心に必要性に応じて実施・指導します、一緒に勉強してみましょう

必要に応じて、地域のサロン活動に参加出来る様に連携をはかります

※フレイル予防の講義・トレーニングについては「[youtube 三原赤十字病院](#)」
で視聴可能ですので、ご利用下さい（現在41本あります）

三原赤十字病院 リハビリテーション科

上村浩二 及びリハビリスタッフ

TEL 0848-64-8111（内線 948 又は 233）